

UNIDAD 02: LA ALIMENTACIÓN HUMANACONTENIDOS (ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE):

- Reconoce la diferencia entre la alimentación y la nutrición.
- Relaciona cada nutriente con la función que desempeña en el organismo, reconociendo alimentos que los proporcionan.

CUADERNO:01. Alimentos y nutrientes. Alimentación y nutrición.

Anotar los conceptos de alimentos y nutrientes poniendo ejemplos de cada uno de ellos.

Anotar los conceptos de alimentación y nutrición.

Responder a estas cuestiones:

- Una persona, ¿puede estar bien alimentada pero mal nutrida? En caso afirmativo pon un ejemplo.
- Si la nutrición es un proceso inconsciente e involuntario, ¿cómo podemos conseguir que nuestra nutrición sea la adecuada?

01.1. Tipos de nutrientes

Ficha.

01.1. Tipos de nutrientes						
Tipos		Función/es	Ejemplos	Alimentos que los proporcionan	Grupo (rueda de los alimentos)	Por su función son: (estructurales, energéticos o reguladores)
Orgánicos (exclusivos de los seres vivos)	Glúcidos					
	Lípidos					
	Proteínas					
	Vitaminas					
Inorgánicos (no exclusivos de los seres vivos)	Agua					
	Sales minerales					

NOMBRE: _____

PUBLICIDAD Y ETIQUETAS: ¿SOLO INFORMAN O A VECES ENGAÑAN?

Aquí tienes algunos ejemplos de etiquetado o publicidad engañosos:

La Agència Catalana del Consum incoa expediente a Danone por Activia

16 ene 2015

Tras la denuncia presentada por OCU, la Agència catalana de consumo ha decidido incoar expediente por existir indicios de que Danone, en relación con Activia (uno de los productos estrella) podría estar vulnerando la normativa en materia de información alimentaria a los consumidores al dar por ciertas afirmaciones que no están demostradas.



Un juez obliga a cambiar un envoltorio de patatas fritas porque engaña al consumidor

- Lay's Mediterráneas utiliza como reclamo el aceite de oliva, aunque sólo lleva un 2%



Os toca hacer de detectives e investigar situaciones similares a estas que podréis encontrar en vuestro entorno más cercano (supermercado, casa...) o usando diversas fuentes de información. Con la información obtenida (tanto gráfica como escrita) se elaborará un mural, o similar, en el que se denuncien estas prácticas.

NOMBRE: _____

GRASAS Y SAL: ¿TAN DIFÍCIL ES TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Demasiadas grasas saturadas

1 febrero 2016



Hemos revisado el contenido en grasas de diversos alimentos. Comprobamos que las grasas saturadas son un problema en 2 de cada 3 productos. Bollería y platos preparados son los responsables, por lo que su consumo debe ser ocasional.

España duplica el consumo de sal por persona que aconseja la OMS

- El exceso de ingesta del sodio causa 2,3 millones de muertes al año en el mundo
- El 72% del producto llega por alimentos preparados

Estos son algunos ejemplos de lo frecuente que son esas sustancias en los alimentos y lo fácil que es tomarlas en exceso.

Con información sobre las consecuencias de su consumo excesivo y con recomendaciones sobre hábitos saludables para evitarlo, elaborad un mural, o similar, para informar y concienciar.

NOMBRE: _____

AZÚCARES: ¿TAN DIFÍCIL ES TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Azúcar y sal: cuánta cantidad puede resultar un riesgo para la salud



Una taza con terrones de azúcar. (ARCHIVO)

- La OMS recomendó en 2003 no sobrepasar el 10% de nuestra ingesta energética a partir de azúcares.
- Lo cierto es que estudios recientes señalan que consumimos más de ese porcentaje de forma habitual.
- La ingesta de sal en la población desde los 10 gramos al día actuales a 5 evitaría, cada año, unos 20.000 accidentes cerebrovasculares y unos 30.000 eventos cardíacos.

Azúcar añadido, azúcar oculto

Cómo se usa

Calcula



¿Sabías que un vaso de refresco contiene azúcar añadido en una cantidad equivalente a cuatro terrones de azúcar? El azúcar añadido es perjudicial para la salud si se toma en exceso y causa obesidad y enfermedades cardiovasculares.

Estos son algunos ejemplos de lo frecuente que son esas sustancias en los alimentos y lo fácil que es tomarlas en exceso.

Con información sobre las consecuencias de su consumo excesivo y con recomendaciones sobre hábitos saludables para evitarlo, elaborad un mural, o similar, para informar y concienciar.

NOMBRE: _____

EL DESAYUNO: ¿PODEMOS PASAR SIN ÉL?

En el año 2014 aparecieron diferentes estudios con datos como estos:

- Un 30% de los niños va al colegio sin desayunar.
- Solo un 3,8% de los niños toma un desayuno completo.
- Ir a clase sin desayunar favorece la obesidad y afecta al rendimiento escolar.

A la vista de estos datos parece un pilar fundamental, para la mejora de este hábito alimentario, la formación y concienciación tanto de los menores de edad como de sus familias.

Imaginaros que se os propone, como especialistas en marketing y comunicación, un concurso de ideas y proyectos que tengan como fin establecer una campaña de formación y concienciación sobre la importancia del desayuno.

¿Cómo realizaríais esta campaña?